

5 เรื่องสำคัญ

ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

ก่อนส่งวัย



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันผลกระทบ



1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ ให้สดใสแข็งแรง



2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง ในการทำให้ตัวเอง มีคุณค่าอยู่เสมอ



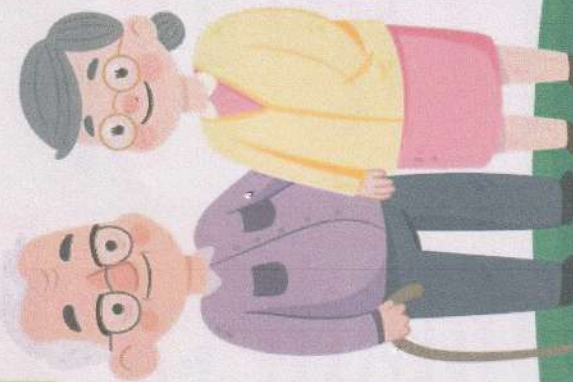
4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้ อย่างสะดวกสบาย



3. ด้านเศรษฐกิจ

วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออม และต่อยอดให้ตัวเอง



กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
อาคารงานศูนย์ฯ ชั้น 21 โทร. 8
เลขที่ 830/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ : 0-2652-4350 โทรสาร : 0-2652-4307
เว็บไซต์ : www.doe.go.th

เส้นทางเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนสู่
ผู้ใหญ่ (อายุ 0-17 ปี)

เรียนรู้ทักษะชีวิต
รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
ฝึกนิสัยการออม
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
พำนัดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยสนใจวัย
ตามหา Passion
(อายุ 18-25 ปี)

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับมิตรภาพใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
วางแผนการใช้เงิน และการออม
สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัยเสริมสร้าง
ความมั่นคง
(อายุ 26-59 ปี)

ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ การลงทุน
การวางแผนการออม การลงทุน
การบริการหนี้
วางแผนการเกษียณ
ศึกษาสิทธิต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ
ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

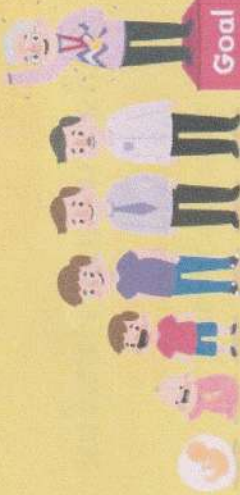
วัย Strong
Together
(อายุ 60 ปีขึ้นไป)

รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
เสริมศักยภาพความสามารถ
มีความตั้งใจในชีวิต
มีความอิสระในการใช้ชีวิต
มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

เตรียมพร้อม ก่อนส่งวัย



การเตรียมความพร้อม
สู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



66

ความส่วงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์
หากช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์
ย่อมส่งผลไปถึงวันสุดท้ายด้วยสุขภาพ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อม
สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

99

กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ
กองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ได้เวลาเตรียมความพร้อมร่วมกันแล้ว



1
เพราะการเป็นผู้สูงอายุ
เป็นช่วงชีวิตมนุษย์
ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

2
เพราะไม่ยากเกินไปถ้า
และมีความสุข
ในช่วงวัยเปลี่ยนชีวิต

5 เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

5
เพราะมีการเปลี่ยนแปลง
ของสถานการณ์การทำงาน
และการใช้ชีวิตในสังคม

4
เพราะชีวิตมีการจากลา
พลัดพราก และสูญเสีย
ของคนใกล้ตัว

3
เพราะร่างกาย
มีการเปลี่ยนแปลง
และเสื่อมสภาพ

Check point 2

5 วิธีการเตรียมความพร้อม

ด้านสังคม

สู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

1. เริ่มต้นเรียนรู้เรื่อง สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร และสังคม
2. สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว
3. ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหาจุดแข็ง เป็นจิตอาสา สร้างคุณค่าให้ตัวเอง
4. เข้าถึงวิถีการใช้ชีวิต และประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ที่ควรรู้



Check point 3

5 วิธีที่จะทำให้มีความสุข

ด้านเศรษฐกิจ

ใน “วัยสูงอายุ”

1. การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่าย และการจัดการหนี้สิน
2. การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
3. การทำงานที่เพิ่มรายได้ มีความมั่นคงทางรายได้
4. การบริหารจัดการทรัพย์สิน
5. การลงทุนแต่อดการมีเงินสำรอง เมื่อต้องใช้เงินยามฉุกเฉิน



Check point 1

5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

ในการเตรียมพร้อมด้านสุขภาพสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

สิ่งที่ควรรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ มีดังนี้

1. หากความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ

2. เริ่มต้นเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ

3. หากวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ มีดังนี้

4. วางแผนในการสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย

5. เตรียมความพร้อมในการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ



ร่างกาย สมบูรณ์ เคลื่อนไหวได้ตามปกติ

สังคม เปิดใจ เปิดรับ และถึงกิจกรรมกับส่วนรวม ทั้งครอบครัวและสังคม

จิตใจ สดใส ปรับตัวได้ ควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ดี

ปัญญา ไม่ปิดกั้น รู้จักปรับใช้และรู้เท่าทัน

“A sound mind in a sound body”
จิตใจที่ดีอยู่ภายในร่างกายที่สมบูรณ์

Check point 4

5 เรื่องสำคัญที่ต้องคำนึงถึง

ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

เมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

1. ลักษณะการอยู่อาศัยที่เหมาะสม
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดบ้าน และสภาพแวดล้อมในบ้านที่ดี
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย
5. สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย



Check point 5

5 วิธีเข้าถึง

เทคโนโลยีและนวัตกรรม

เมื่อเข้าสู่ “วัยสูงอายุ”

1. หากความรู้ ทัศนคติ ความเข้าใจ นำมาปรับใช้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ตัวเอง
2. ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยี และมีโอกาส
3. รู้จักการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างรายได้ และสร้างสังคมใหม่ ๆ
4. เปิดใจ เรียนรู้การเปลี่ยนแปลง และหาช่องทางในการสร้างเสริมผลงานเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตัวเอง
5. เปิดรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย

